contrapeso

PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDIANTIL DE JUNAEB

PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDIANTIL "CONTRAPESO"

Es un plan, impulsado por Junaeb, que fomenta estilos de vida saludable en alimentación y actividad física para toda la comunidad escolar. Cuenta con 50 medidas para reducir el sobrepeso y la obesidad en los y las estudiantes, entre las que destacan:

Pantallas de televisión en los comedores de los establecimientos educacionales, en las cuales se podrá ver la presentación diaria del menú y mensajes entretenidos de alimentación saludable y actividad física.

Recreos participativos para fomentar la actividad física. Estos serán más entretenidos, a través de actividades de trabajo en equipo que además potencian la convivencia escolar.

Pulsera inteligente (smartband) para todos y todas los estudiantes beneficiarios de los programas Me Conecto para Aprender y Yo elijo mi PC, que busca promover la actividad física a través de distintas funciones (ver información al reverso).

RECUERDA:

- El peor ejercicio es el que no se hace, lo importante es que te diviertas, moviendo tu cuerpo con energía al menos 1 hora al día.
- Elige la actividad que más te guste, sea un deporte o juego, te dará vitalidad y energía para aprender.

¡Muévete con tus amigos y familia!

www.junaeb.cl/contralaobesidad

PULSERA INTELIGENTE

¡Combina la vida sana con la tecnología! Todos los equipos entregados en el programa Me Conecto para Aprender incluyen una pulsera inteligente, que cuenta con una serie de sensores que permiten monitorear tu actividad física diariamente.

Pantalla touch y duración de batería de 160 horas.

Descarga las aplicaciones con **Google Play, Apps Store o Windows Store.**

CONTADOR DE CALORÍAS: Podrás conocer una estimación de las calorías que has quemado con el ejercicio realizado, según la actividad física, edad, altura y peso.

PODÓMETRO: Permite contar pasos recorridos y cuánto falta para alcanzar tu objetivo diario.

MONITOR DE SUEÑO: Calcula tus horas de descanso.

RELOJ: La pulsera también funciona como reloj.

NOTIFICACIONES: Permite enlazar al teléfono y recibir notificaciones de redes sociales y llamadas.

TECNOLOGÍA + ACTIVIDAD FÍSICA= **MEJOR CALIDAD DE VIDA**

www.junaeb.cl/contralaobesidad